Collection
« La Santé dans ma poche »

Comment utiliser LE CHOU pour se guérir

la feuille - le jus



Editions de la Revue « Vivre en Harmonie »
Raymond DEXTREIT
AUTEUR - ÉDITEUR

RAYMOND DEXTREIT

Comment utiliser

LE CHOU

POUR SE GUÉRIR

LA FEUILLE — LE JUS

Nombreux exemples d'utilisation

16e MILLE

Editions de la Revue « Vivre en Harmonie »

5, Rue Emile-Level — PARIS-17e

Le CHOU

PREAMBULE

A travers les temps, les hommes sont passés, alternativement, par des périodes de sagesse et d'incohérence. Se comportant devant toute découverte scientifique comme des enfants recevant un jouet nouveau, ils croient souvent avoir maîtrisé et dépassé la nature. La réalité vient les détromper et, après de dures épreuves, ils daignent se tourner vers elle, implorant ses bienfaits.

C'est ainsi que les vertus curatives du chou ont été, tour à tour, négligées ou mises en valeur. Cela remonte loin puisque l'on a retrouvé, sur le chou, des écrits d'*Hyppocrate*, de *Galien*, de *Dioclès*, de *Mnésithée*, de *Chrysippe*, de *Pythagore*, de *Caton l'Ancien*, de *Titus*, de Cicéron...

Hippocrate recommandait à ceux qui étaient atteints d'une maladie de cœur, de dysenterie, de ténesme (envie continuelle et presque inutile d'aller à la selle) de manger des choux deux fois cuits avec un peu de sel.

D'autres auteurs anciens en ont fait mention

dans des recettes pittoresques : « L'eau en laquelle auront cuit les choux aide merveilleusement aux nerfs et jointures. Si on veut estuver plaies vieilles et nouvelles et chancres qu'on n'a pu guérir par aucun autre médicament, il faut premièrement les bien estuver avec eau chaude, puis deux fois le jour appliquer dessus le chou bien broyé. Il guérit les tranchées (coliques) étant cuit deux fois, y ajoutant à la seconde, huile, sel, cumin et farine d'orge cuite. Si on le mange ainsi accoutré, sans pain, il profitera davantage. »

Les *Celtes* et les *Germains* appréciaient beaucoup le chou, également estimé par les *Romains,* tant pour sa valeur alimentaire que curative, et le regretté Dr H. LECLERC, dans son remarquable « *Traité de Phytothérapie* », peut rappeler que « l'emploi du chou comme topique n'est pas une innovation : *Caton l'Ancien* qui prétendait que les *Romains* lui durent de pouvoir se passer de médecins pendant près de six siècles, en conseillait l'application sur les *éruptions impétigineuses, les blessures, les ulcères, les arthrites.* Cette pratique a été remise en honneur par le docteur BLANC (notice publiée en 1883) qui attribuait à la feuille de chou une affinité pour toute humeur viciée et, plus récemment, par le docteur DUFOUR, de Fécamp, qui l'a appliquée au traitement des *ulcères variqueux* ».

Il est juste d'ajouter que, si les anciens attri-

buaient au chou, la valeur d'un remède universel guérissant à la fois ulcères et cancers, fistules et peste, paralysie et douleurs, ils en recommandaient aussi l'usage dans un but douteux : prévenir l'ivresse et permettre ainsi d'user largement et sans dommages apparents du vin et autres boissons alcoolisées.

Dans son intéressant ouvrage « *Végétarisme et Occultisme* », le Dr Ed. BERTHOLET donne un aperçu de l'usage du chou par la médecine de différentes époques : « Très apprécié des Romains, le chou figurait sur toutes les tables; *Pythagore*, et après lui *Caton*, en font de chaleureux éloges. « Ce dernier, nous dit *Bois*, y voyait à la fois un aliment de première valeur, un apéritif merveilleux et un remède universel. Il traitait par le chou, sans distinction de maladie, tous les gens de sa maison. Pendant plusieurs siècles, le chou fut à peu près l'unique médecin des Romains. »

Le Dr BLANC assurait avoir guéri des maux réputés incurables : ulcères graves, glandes scrofuleuses, douleurs rhumatoïdes, névralgies faciales et dentaires..., rien que par des applications de feuilles de chou, alors que, de nos jours, les Drs J. MASSE et H. LECLERC, utilisant cette méthode connue depuis longtemps en Italie, ont obtenu des résultats encourageants sur des douleurs rhumatismales, de la sciatique, de la goutte...

Le Professeur L. BINET, *doyen de la Faculté de Médecine et membre de l'Institut,*

souligne « le rôle curieux joué par le chou dans l'alimentation d'un sujet porteur d'ascite, rôle que nous avons étudié avec nos assistants P. Tanret et H. Bour. Tel malade, soumis à un régime largement enrichi de choux de toutes espèces, montre une large augmentation de sa diurèse ; dans ces conditions, après quelques jours de traitement, on peut lire une forte élévation de sa courbe urinaire et nous avons vu de tels patients améliorés d'une façon étonnante, grâce à cette méthode. »

INTRODUCTION

Le jus de chou relâche et la plante
[resserre ;
Qu'on les mange à la fois, le ventre
[se desserre.
Ecole de Salerne.

Depuis plus de 40 siècles que le chou est cultivé, les caractères de son type primitif ont été bien modifiés. Avec toutes les espèces actuelles nous sommes loin de l'antique *Brassica oleracea* dont la forme se retrouve dans la variété sauvage qui croît sur le littoral et dans les îles voisines. On peut également citer, en plus du *Chou maritime* des côtes de la Manche ou de la Méditerranée, le *Brassica balearica* des îles Baléares, le *Brassica insularis* de Sardaigne, le *Brassica cretica* de Grèce...

Ces choux sauvages sont d'ailleurs comestibles et leur saveur est très vite acceptable, après une courte période d'accoutumance. Na-

turellement et légèrement salés, ils ne nécessitent qu'un assaisonnement succinct (huile et citron) si on les mange crus. Leurs feuilles sont larges et charnues. Elles prennent naissance sur un solide tronc, ne forment jamais de « pommes » et sont d'un vert assez pâle.

Selon A. LEROY, c'est de la racine grecque *Krambai* et du latin *Crambe*, qu'a été tiré le nom français du *chou marin : Crambé maritime*. Tous les noms européens du *Chou* ont d'ailleurs des racines distinctes et anciennes. Et A. LEROY indique : De la racine grecque *Caulos*, tige de légume, et du latin *Caulis*, tige et *chou*, viennent les noms suivants : *Chou* (France), *Cavol* (Italie), *Col* (Espagne), *Kohl* (Allemagne), *Kale* (Angleterre) ; de la racine celtique *Kap, Cab*, tête, dérive *Cabus (Chou Cabus)* et *Cabbage* (Angleterre) ; la racine celtique *Bresic, Brassic*, est à l'origine du nom botanique latin du *Chou : Brassica*.

Les hybridations ont donné naissance à de nombreuses variétés de chou, parmi lesquelles nous citerons, en partant du *chou sauvage*, puis du *chou cavalier* qui lui ressemble assez, les *choux Cabus*, les *choux de Milan*, les *choux Rouges ;* chacune de ces races se divisant en de nombreuses variétés figurant dans les catalogues des marchands de semences. Mentionnons seulement pour mémoire le *chou de Bruxelles*, le *chou-Fleur*,

le *chou Brocoli*, le *chou-Navet*, le *chou Rutabaga*, qui possèdent une incontestable valeur nutritive, mais n'ont pas été expérimentés comme remèdes. Les feuilles larges du *Chou de Chine* ou *Pé-Tsaï* doivent permettre son utilisation, comme les *choux de Milan* ou les *Choux Cabus* (verts ou rouges).

La fleur du chou est mellifère et l'on connaît un « miel de chou ».

CE QUE L'ON SAIT DU CHOU

Le Chou a été surtout étudié en raison de sa valeur alimentaire dont nous verrons plus loin combien elle est importante, mais les acquisitions scientifiques semblent dues, plus à des circonstances fortuites qu'à des expériences prolongées.

D'Amérique, nous sont toutefois parvenues des informations émanant de milieux médicaux, faisant état de nombreuses et spectaculaires guérisons d'*ulcérations intestinales* par le jus de chou absorbé en quantité massive. Nos propres observations confirment ces communications et nous avons noté des améliorations importantes dans des *colites ulcéreuses graves*. Si l'on peut aller jusqu'à prendre un litre de jus de chou, chaque jour, une telle quantité n'est pas toujours indispensable pour obtenir un résultat satisfaisant.

Ces propriétés cicatrisantes tiendraient, à la présence dans le chou, d'un facteur protecteur des muqueuses digestives, dénommé *vitamine U*, et, probablement aussi, de la vitamine K, antihémorragique.

Dans les régimes médicaux, on interdit généralement la consommation de chou aux colitiques et autres malades de l'intestin. On omet de préciser que ce qui ne leur convient pas est d'abord le voisinage du chou avec du lard ou des saucisses, ou même la simple cuisson à l'eau qui modifie sensiblement la constitution du chou. La cuisson détruit, notamment la *vitamine U*, évoquée plus haut. Il est très rare que le chou cru, coupé en lanières et assaisonné avec de l'huile d'olives, un peu de sel marin et de jus de citron, ne soit pas bien accepté, et cela n'arrive pratiquement jamais qu'un intestin manifeste une intolérance au jus de chou.

« Ce légume, écrit le Dr Ed. BERTHOLET, renferme une *oxydase* très active, des *sels organiques* des plus utiles pour l'économie animale, notamment du *soufre* en combinaison organique parfaitement bien assimilable ; on se rappellera que cette combinaison est conservée par la seule cuisson à l'huile et à l'étouffée ; la cuisson à l'eau, par contre, la désagrège, d'où l'odeur sulfureuse désagréable qui se dégage par ce dernier mode de préparation ; cuit à l'eau, le chou devient beaucoup moins digestible et perd une grande partie de ses vertus nutritives ou curatives.

Il est indiqué de donner cet aliment aux femmes en couches à cause de son pouvoir reminéralisant remarquable. Le chou mangé

frais est particulièrement à recommander à cause de sa teneur en vitamines. Le jus de chou est désinfectant pour les intestins, chasse les vers, dissout les calculs et les dépôts arthritiques ; grâce à sa teneur en soufre il a aussi une action élective sur la peau et ses diverses maladies (...).

Les choux contiennent une quantité infinitésimale d'arsenic et d'iode en combinaisons organiques également ; ces corps sont nécessaires au bon fonctionnement de nos organes. Le Dr HANISH voit dans le chou un remède tout indiqué contre les troubles du rein, de la vessie et contre l'inflammation de l'urêtre. *Castro* utilise le bouillon de chou comme calmant les douleurs des poumons, les feuilles fraîches en application sur les plaies et les ulcères, sur les abcès ou sur les foyers d'infections cutanées qui se guérissent alors plus facilement. »

« Selon le Dr H. LECLERC, le *chou* contient un principe spécial agissant sur la perméabilité des capillaires péritonéaux. L'administration quotidienne de 400 gr. de chou, une moitié crue, une moitié cuite, aux cirrhotiques, déclanche la diurèse et fait tarir l'ascite. »

Toujours d'après le même auteur « les choux renferment, en outre, des ferments solubles et des glucosides qui, localisés dans des cel-

lules distinctes, donnent naissance, par suite de réactions réciproques, lorsqu'on triture le végétal, à des corps sulfo-azotés, volatils, auxquels il doit son odeur et sa saveur caractéristiques, de même que l'action qu'il exerce sur les voies digestives ».

LE CHOU ET LA CHLOROPHYLLE

Connaissant, d'une part, quelle est sa richesse chlorophyllienne et, d'autre part, quelles sont les principales propriétés reconnues de cette substance, il est possible d'expliquer, en partie, le mécanisme de l'action favorable du chou.

La vie des êtres animés n'est possible que grâce à la chlorophylle ; le grand savant Jules Lefèbvre en a fait la démonstration, et bien d'autres hommes de science depuis. Sans chlorophylle, les hommes et les animaux disparaîtraient en peu de jours ; leur organisme n'étant pas capable de réaliser la synthèse organique, en partant du minéral. *Il faut l'intervention du végétal et de la lumière.*

L'énergie vient du soleil par l'intermédiaire des végétaux vivants qui ont la propriété de la capter, de l'emmagasiner et de la restituer.

C'est encore grâce à la chlorophylle qu'est réalisée la synthèse des sucres et des amidons, en partant de l'anhydride carbonique puisé dans l'atmosphère ou résultant de la dissolution du gaz dans l'eau. De cette assimilation, résulte la constitution d'hydrates de carbone au sein du protoplasme.

La feuille verte absorbe et emmagasine un tiers de l'énergie solaire qu'elle reçoit, les atomes chlorophylliens incorporant les électrons solaires qu'ils ont attirés. C'est l'union de la terre et du soleil.

« Si l'on admet, écrit le Dr J. POUCEL, que les corps absorbent les radiations qu'ils sont capables d'émettre, il est fort possible, sinon probable, que le pigment chlorophyllien (mais non le seul pigment chlorophyllien), en restituant aux atomes de certains corps les électrons qu'ils ont perdus, leur redonne leur charge électrique indispensable à l'équilibre des fonctions cellulaires, et procède ainsi à l'édification des vitamines ».

Parlant du travail des chloroplastes dans la feuille qu'ils verdissent, le Dr J. POUCEL poursuit : « Nous ne savons pas exactement comment se fait l'absorption de ses éléments puisque nous ignorons quelles transformations ils doivent subir pour cela. Nous savons seulement qu'on trouve normalement un peu de chlorophylle dans l'organisme au niveau du foie. Mais on peut considérer cette utilisation comme certaine, *à condition que la verdure n'ait pas été soumise à la cuisson.* Le feu disloque la chlorophylle et ne nous livre que des produits de dégradation. »

Il est curieux de constater que les dédoublements successifs de l'oxyhémoglobine

(pigment du sang des vertébrés) et de la chlorophylle (pigment du sang des végétaux), aboutissent à une substance identique, l'hémopyrrol. Cette parenté chimique n'est sûrement pas une coïncidence, la chlorophylle exerçant d'ailleurs une influence sur la formation des globules rouges. L'association chlorophylle-cuivre est utilisée dans le traitement des anémies.

En médecine vétérinaire, on emploie couramment la chlorophylle dans le traitement des plaies chirurgicales ou traumatiques, des eczémas rebelles et de certains ulcères chez les petits animaux.

PROPRIETES CURATIVES ET NUTRITIVES DU CHOU

Plus loin, nous donnerons toute leur importance aux diverses possibilités d'utilisation de la feuille de chou, en usage externe ; mais nous allons d'abord envisager ses propriétés — qui se confondent — nutritives et curatives par voie interne.

Lorsqu'il peut combler une carence, l'aliment devient un remède et, à cet égard, le chou est loin d'être négligeable si l'on veut bien tenir compte de sa richesse en sels minéraux, vitamines, ferments... Les associations qu'il recèle correspondent à des besoins impérieux de l'organisme. Par exemple : le chou contient, à la fois, fer, cuivre, magnésium et chlorophylle ; or, pour fabriquer le pigment rouge du sang, s'il faut du cuivre et de la chlorophylle, la présence du fer, qui agit comme catalyseur, est nécessaire à la formation de cette chlorophylle, à laquelle formation le magnésium prend une part active. C'est ainsi que quand on recourt à un remède naturel pour combler une carence on trouve, en même temps, les compléments de la substance recherchée.

Avant de poursuivre plus avant, voyons

quels sont les constituants du chou, en nous référant aux tables officielles publiées par l'*Institut National d'Hygiène* et la *Société Scientifique d'Hygiène Alimentaire.*

Pour 100 gr. de chou

3 gr. de protides, 0 gr. 3 de lipides, 6 gr. de glucides.

minéraux	50 mg de phosphore 50 mg de calcium 1 mg de fer
vitamines hydro-solubles	80 mg d'Acide ascorbique (vitamine C) 0 mg 15 de Thiamine (vit. B1) 0 mg 12 de Riboflavine (vi. B2) 0 mg 6 d'Acide nicotinique (vitamine PP)
vitamines liposolubles	0 mg 5 de Carotène (provit. A) 2.183 unités intern. de vitam. A

On remarquera l'association phosphore/calcium, si précieuse pour le système osseux ; celle de fer/calcium, favorable à la formation des globules sanguins (hématies) ; la présence de vitamine et provitamine A, dite de rajeunissement, facteur de nutrition des tissus, de croissance et de régénération du sang, et élément de protection ; celle de la vitamine B1 qui préside à l'équilibre nerveux et rend possible l'absorption de l'oxygène par les cellules et l'oxydation des hydrates de carbone ; celle de la vitamine B2 qui participe

à la respiration des tissus ; également celle de la vitamine PP dont la carence entraîne des troubles digestifs et de la nutrition, du système nerveux et de la peau ; puis celle de la vitamine C, antiscorbutique, dont la présence est nécessaire au maintien de la cohésion des cellules dans les tissus organiques.

Si les tables officielles ne font pas mention de la vitamine D, antirachitique et nécessaire à l'équilibre phosphato-calcique, c'est que son instabilité ne permet pas toujours de la déceler d'une façon certaine par les tests de laboratoire. Toutefois, fait remarquer le Dr J. POUCEL, « d'après les auteurs du rapport de 1931 du « Medical Research Council » sur les vitamines et les recherches encore non publiées de Coward, les végétaux qui ont été exposés à l'action directe des rayons solaires paraissent renfermer de petites quantités de vitamine D, *qu'ils perdent lorsqu'ils ont été coupés et conservés un ou deux jours à la lumière ou à l'obscurité.* (...) Les parties vertes de certains végétaux paraissent pouvoir récupérer, par l'irradiation, le facteur D qu'elles ont perdu après avoir été coupées et même, comme le lait et les huiles, en acquérir une quantité beaucoup plus considérable par une exposition prolongée à la lumière solaire ». Tenant compte de ces observations, on ne manquera donc pas d'exposer au soleil, les choux non-fraîchement coupés.

Assez bien pourvu en azote et en hydrates

de carbone, le chou est à la fois constructeur, reconstituant et énergétique. Son essence sulfureuse, évidemment volatile, désinfecte et tonifie les voies respiratoires, et constitue le remède interne de la séborrhée grasse de la peau et de certains eczémas. Ce soufre, associé à l'arsenic, à la chaux et à l'iode, également renfermés par le chou, lui confère des vertus apéritives.

« En thérapeutique, écrit le Dr H. LECLERC, le chou peut, grâce à sa teneur en mucilage et en soufre, rendre de réels services dans tous les cas justiciables d'une médication émolliente ou sulfurée. A l'intérieur, le suc de chou rouge, à la dose de 20 à 30 grammes, agit chez les enfants comme ascaricide et l'on en prépare un sirop qui n'est pas sans efficacité dans les affections catarrhales des bronches... Enfin plusieurs auteurs américains, Murray Bass, Hart, Stenbock, Evehjem, ont mis en évidence l'utilité du chou dans le traitement de l'anémie où il agit à titre d'adjuvant de la médication martiale en favorisant la production de l'hémoglobine. Comme c'est à la chlorophylle qu'il renferme que paraît dévolue cette action, on devra, en pareil cas, utiliser ses parties vertes qu'on administrera crues, de préférence au début des repas ». C'est encore le Dr LECLERC qui préconisait, comme vermifuge, le jus de chou à la dose d'une ou deux cuillerées à soupe, chaque jour.

DIVERSES UTILISATIONS DU CHOU PAR VOIE INTERNE

Dans tous les cas, que l'on voie dans le chou un aliment ou un remède naturel, il importe d'introduire la feuille, coupée en lanières, le plus souvent possible dans les repas principaux. Ce qui n'exclut pas d'en utiliser le jus d'autres feuilles pressées. Cuit, le chou n'est pas toujours bien toléré, et encore devons-nous préciser que, cuit à l'étouffée sur un peu d'huile d'olive, il est infiniment mieux accepté qu'après cuisson à l'eau, surtout si, dans cette eau, il voisine avec quelque morceau de viande.

On ne profite vraiment des éléments curatifs et nutritifs du chou qu'en respectant sa structure primitive, avec l'équilibre de ces éléments. Il convient donc de le transformer aussi peu que possible. C'est ainsi que le chou cru, apportant magnésium, potassium et calcium, en équilibre harmonieux, peut accumuler, dans l'organisme, les plus actifs éléments de défense contre les maladies (cancer compris).

Coupé en lanières et assaisonné avec de l'huile (d'olives, de préférence), du sel (marin), du jus de citron, du persil, de l'ail, etc., le chou constitue un hors-d'œuvre agréable et nutritif. Il est possible de l'adjoindre, en mélanges variés, à d'autres végétaux crus,

râpés ou coupés finement (carottes, navets, radis, tomates, champignons, etc.).

Pour un usage répondant à des fins thérapeutiques, il sera nécessaire d'en extraire le jus, avec un centrifugeur électrique, un pressoir-hachoir ou un presse-fruits. Avec ce dernier appareil, il est indispensable de hacher préalablement la feuille de chou ; presser ensuite.

Nous avons signalé que, dans certains cas graves (colites ulcéreuses, notamment), il fallait prévoir des doses assez élevées, et que certains malades avaient obtenu des résultats vraiment encourageants après avoir absorbé un litre de jus de chou, plusieurs jours durant.

Toutefois, il est possible d'escompter la cicatrisation des muqueuses intestinales, avec l'usage prolongé de jus de chou, à la dose d'un verre par jour, pris en deux fois, avant les repas.

Dès les premières prises, l'amélioration se manifeste, en même temps qu'une sensation de revitalisation, de reconstitution énergétique. Il est, évidemment, indispensable de poursuivre le traitement pour l'obtention d'un résultat certain et durable.

Pour tonifier les voies respiratoires et remédier aux affections pulmonaires, catarrhes, etc., préparer un bouillon concentré, non salé, avec 60 gr. de chou cuit longuement dans un litre d'eau et auquel on ajoute 70 gr. de miel ; prendre à volonté.

LA CHOUCROUTE

Obtenue par des procédés naturels, c'est-à-dire la fermentation en tonneau de bois ou en terrine de grès, de chou, sous l'action du sel marin, la choucroute est bienfaisante à l'organisme humain.

Le sel met entrave au développement des micro-organismes dangereux et favorise celui des espèces utiles. Les fermentations qui en résultent modifient très favorablement le chou et le rendent d'autant plus précieux à l'intestin. Les ferments de la choucroute participent à la digestion de la cellulose et à l'assimilation des graisses.

Ces ferments lactiques sont des désinfectants intestinaux qu'il importe de préserver, si l'on désire en tirer l'effet maximum. Il faut alors s'abstenir de laver la choucroute que l'on introduira dans les plats de crudités. Cuite, elle est moins active, mais tout de même intéressante si on la prépare avec des corps gras d'origine végétale, et assaisonnement de baies de genièvre.

LE CHOU EN USAGE EXTERNE

En ne se référant qu'aux données scientifiques actuelles, il serait audacieux de vouloir sortir du domaine des hypothèses, en ce qui concerne l'action parfois extraordinaire du chou, dans les affections d'aspects souvent très différents. Il n'en reste pas moins que nous nous trouvons devant un remède aux étonnantes possibilités. Les observations ont porté sur assez d'années pour qu'il ne soit pas question de coïncidences.

Plus que de longues explications, l'énumération des cas qu'il est possible de traiter, donnera un aperçu de ce que l'on peut espérer du chou, si l'on observe, toutefois, qu'*il faudra le choisir bien coloré* (vert ou rouge). Les feuilles blanchies du cœur ne sont pas absolument inertes, mais sont loin d'avoir la valeur des grosses feuilles du tour. Les choux rustiques (choux de printemps, par exemple) sont tout à fait indiqués. Les feuilles doivent être bien charnues.

PREPARATION DES FEUILLES DE CHOU

Nous avons dit que, moins l'on intervenait dans la transformation du chou, et plus il agissait. La feuille gardera mieux sa valeur curative si l'on se contente de l'écraser avec le rouleau à pâtisserie ou une bouteille, après avoir retiré la grosse côte centrale. Il est bon que le suc commence à apparaître à la surface de la feuille.

Quand on utilise les choux du jardin, il suffit d'essuyer sommairement les feuilles, mais avec des choux de provenance inconnue, il est préférable de les bien laver, à l'eau courante, et essuyer.

En hiver, ou si l'application est prévue pour une personne très sensible au froid, il est possible de chauffer la feuille, directement appliquée sur la peau, en l'exposant, au préalable, au-dessus d'une source de chaleur quelconque (fourneau de cuisine, radiateur ou réchaud, etc.).

Selon les cas, et ainsi que cela sera précisé, on applique une, deux ou trois épaisseurs de feuilles. Recouvrir avec un tissu assez épais, permettant de bander sans compression de l'endroit traité.

Le pansement est laissé en place plusieurs

heures. Sur une surface enflammée ou une plaie purulente, les applications seront de moindre durée et devront se succéder. En général, on peut très bien mettre les feuilles en place le soir, au coucher, et les y laisser toute la nuit.

Lorsqu'on retire les feuilles, leur aspect peut différer. Parfois, elles sont presque desséchées, comme si elles étaient rôties ; d'autres fois, elles sont aussi mouillées que si elles sortaient du bouillon de cuisson.

Il peut arriver que l'on se trouve en présence, à la fois, d'une plaie très sensible et de feuilles de chou trop rigides. Il en résulterait un accroissement de la souffrance, du fait de ce manque de souplesse et des aspérités de la feuille. Il faut alors plonger, très rapidement, la feuille à utiliser, dans une casserole d'eau bouillante. Ne la faire qu'entrer et sortir, cela suffit à la rendre assez souple et moelleuse pour être bien tolérée, sans gêne ni douleur.

On peut se trouver devant une plaie ou un ulcère et hésiter à appliquer ainsi une simple feuille de chou non stérilisée. Les Drs H. LECLERC et DUFOUR en préconisaient alors la macération, pendant quelques heures, dans de l'eau boriquée. Nous avouons préférer, à ce système, la macération dans une solution de jus de citron et d'eau, à parties égales ; avec ce procédé, aucun risque d'au-

cune sorte ne subsiste. Nous répétons qu'il n'est pas indispensable de procéder ainsi, sauf si la provenance du chou est vraiment trop douteuse, mais cela apaise les craintes qui se manifestent parfois.

Une autre variante consistera à faire macérer des feuilles de chou dans de l'huile d'olive. Il en résulte un pansement adoucissant que l'on applique sur toute surface irritée ou brûlée. Egalement sur certains ulcères dont les environs sont sclérosés, crevassés...

La feuille de chou peut être à la base d'un cataplasme que l'on utilisera avec bien de la satisfaction sur les reins, en cas de douleurs de l'organe même ou de la musculature de la région ; également si les urines sont insuffisantes, la tension artérielle trop élevée. Appliqué sur la région hépatique, ce même cataplasme est précieux lors d'engorgement ou de congestion du foie, d'obstruction ou d'inflammation de la vésicule biliaire. On le prépare en faisant cuire ensemble, pendant une dizaine de minutes, 2 ou 3 feuilles de chou et 2 oignons, le tout haché, avec 4 poignées de son et un peu d'eau. Après évaporation de l'eau, mettre dans une mousseline et appliquer bien chaud. On peut laisser en place une heure et demie à deux heures, ou même toute la nuit, si ce cataplasme est appliqué le soir.

TRAITEMENTS EN EXEMPLE

ABCES. FURONCLES. — Les feuilles de chou peuvent être appliquées simplement écrasées ou après macération dans le mélange eau/citron. Toutefois, c'est encore la feuille crue, simplement essuyée et écrasée, qui agit le plus efficacement. Découper des disques ou des carrés, nettement plus vastes que la surface à traiter. Appliquer sur trois épaisseurs, puis bander. Laisser en place quelques heures, parfois toute la nuit. En général, le besoin de renouvellement se fait sentir par une sensation d'élévation de la température locale. Dès que l'on ressent une trop vive chaleur, il faut retirer le pansement et en mettre un frais. En écrasant les feuilles de chou, avec bouteille ou rouleau à pâtisserie, on s'efforcera d'exprimer le suc, dont l'action désinfectante est remarquable.

Il faut poursuivre les applications, non seulement jusqu'à ce que soit tarie la suppuration, mais entièrement résorbée l'inflammation périphérique.

ACNE. — Lotionner les parties atteintes par l'éruption avec du jus de chou fraîchement exprimé. Cette revitalisation de l'épiderme peut suivre des applications de feuilles de chou cru, destinées à déterger la peau.

ARTERITE. — Les applications de feuilles de chou sur les jambes calment les douleurs de l'artérite. En appliquer 3 ou 4 superposées, le soir, et garder la nuit. Elles aident grandement à rétablir la circulation.

ASTHME. BRONCHITE. — Appliquer 3 ou 4 épaisseurs de feuilles de chou cru, écrasées, sur la poitrine et la gorge, à la base des poumons ou sur les omoplates, selon la localisation des points douloureux ou de la gêne. Pour plus d'efficacité, on peut enduire la première feuille, préalablement à son application sur la peau, avec un mélange d'huile d'olives (camphrée ou non) et d'ail pilé.

Laisser en place quatre heures environ, ou toute la nuit pour l'application du soir.

Pendant la saison froide, ou si le malade redoute la sensation de froid, exposer les feuilles, avant application, au-dessus d'une source de chaleur (fourneau à gaz ou autre). Dans ce cas, ne pas mettre d'huile.

BLESSURES. — Les feuilles de chou, appliquées crues, écrasées, contribueront à l'assainissement des plaies et à la reconstitution des tissus, grâce à leur chlorophylle qui oxygène le sang venant à son contact.

Le chou a la propriété d'attirer les impuretés, aussi ne faut-il pas s'étonner si une suppuration survient dès les premières applications. Non seulement seront ainsi attirées,

neutralisées, puis éliminées, les impuretés venues de l'extérieur, du fait de la blessure, mais encore celles qui pourraient se trouver auparavant dans la région blessée.

Ne pas craindre donc que du pus et du sang noir viennent à la surface de la plaie, lorsqu'on retire le pansement de feuilles de chou. Nettoyer tout l'emplacement avec de l'eau additionnée de sel marin, à la dose d'une cuill. à café pour un verre d'eau.

Les principes vivants de la feuille de chou (vitamines, chlorophylle, ferments) permettront une reconstitution rapide des tissus lésés et réduiront considérablement les cicatrices, ou pourront même parfois les éviter totalement.

Il faut faire de très vastes pansements, débordant largement la partie touchée, et les poursuivre jusqu'à cicatrisation complète et disparition de toutes traces.

Au début du traitement, on renouvelle les applications assez souvent (toutes les 2 heures, environ), puis de moins en moins fréquemment (jusqu'à 4 heures et plus). Les pansements mis en place le soir sont laissés toute la nuit en place, sauf dans les cas graves où il faut les changer autant de fois que l'exige la situation.

BRONCHITE. — Voir « ASTHME ».

BRULURES. — Appliquée immédiatement, la feuille de chou atténue l'inflammation et pré-

vient les suites fâcheuses. La sensation de fraîcheur qu'elle procure est bien accueillie. La reconstitution des parties brûlées est favorisée par les éléments vivants de la feuille verte.

On poursuivra le traitement, en se reportant à ce qui a été indiqué pour les blessures et en suivant scrupuleusement ces instructions. Surtout bien écraser les feuilles de chou afin qu'elles présentent une surface unie. Si elles sont trop rigides, les plonger dans l'eau bouillante et les en ressortir aussitôt. Bien en éponger l'eau avant l'application.

CŒUR. — Les feuilles de chou appliquées, fraîches, sur la région du cœur, atténuent les douleurs provoquées par une affection de cet organe. La révulsion douce, ainsi provoquée, est très bien acceptée, et contribue à décongestionner et à rétablir la circulation.

Appliquer trois épaisseurs de feuilles de chou cru, simplement écrasées au rouleau à pâtisserie ; bander sans trop serrer ; laisser en place quelques heures.

COLITES. — Qu'elles soient ulcéreuses ou non, les colites relèvent du traitement au chou, en usage à la fois interne et externe.

Pour l'intérieur, il faudra prévoir au moins un verre de jus de chou, chaque jour. Si l'on dispose d'un extracteur centrifuge, ne pas hésiter à augmenter la dose et en prendre 2 ou 3 verres par jour, entre les repas. Le

moment où l'on prend ce jus n'a pas tellement d'importance, mais il est préférable que l'estomac ne soit pas encombré et que rien ne vienne diluer le jus qui sera extrait au fur et à mesure des besoins.

Cette cure sera poursuivie aussi longtemps que la situation n'aura pas pris un cours normal. Si l'on doit la prolonger au delà d'un mois, on marquera quelques jours d'arrêt, chaque mois.

A l'extérieur, le traitement comprendra des applications de feuilles de chou cru, laminées au rouleau à pâtisserie ou à la bouteille. En appliquer, chaque soir, 3 ou 4 épaisseurs que l'on laissera en place toute la nuit. Il est parfois opportun d'exposer les feuilles, préalablement à leur application, au-dessus d'un fourneau, si le froid n'est pas bien toléré. Mettre un lainage par-dessus les feuilles, puis bander.

CONGESTION CEREBRALE et INSOLATION. — Pendant la journée, appliquer des feuilles de chou à la nuque, pour activer la dérivation du sang. Mettre trois épaisseurs de feuilles écrasées ; laisser en place 2 à 4 heures.

Le soir, faire un casque de feuilles de chou (3 ou 4 épaisseurs de feuilles superposées) ; laisser en place toute la nuit.

COQUELUCHE. — Procéder comme il a été indiqué pour l'Asthme et la bronchite.

DARTRES. — Elles se traitent avec des applications de feuilles fraîches et des lotions de suc de chou, récemment extrait. Faire ce traitement le soir au coucher et garder toute la nuit. Cela déterge et revitalise, à la fois.

DIARRHEE ET DYSENTERIE. — Les feuilles de chou cru, sommairement écrasées au rouleau à pâtisserie, sont appliquées sur tout l'abdomen (bien recouvrir la région du foie et les intestins). Pendant la journée, si l'on peut poursuivre les activités, mettre 1 ou 2 couches de feuilles ; mais, le soir, il faudra en mettre une plus forte épaisseur (3 ou 4 couches) que l'on laissera en place toute la nuit.

DOULEURS MUSCULAIRES, RHUMATISMALES, NEVRALGIQUES. — Bien aplatir les feuilles de chou, les exposer au-dessus d'une source de chaleur (réchaud ou fourneau à gaz, radiateur, etc.) et les appliquer sur la région douloureuse. Mettre 3 ou 4 épaisseurs de feuilles ; couvrir d'un tissu épais (lainage de préférence) ; bander ; conserver en place pendant plusieurs heures. On peut faire ce pansement le matin, et le renouveler à midi, puis le soir, au coucher.

La révulsion douce, provoquée par la feuille de chou, peut sans inconvénients, être fréquemment renouvelée.

DOULEURS D'ESTOMAC OU D'INTESTIN. — Suivre les indications données pour la diar-

rhée et la dysenterie. Les applications de feuilles de chou peuvent être faites à n'importe quel moment, même immédiatement après les repas ; cela n'entrave pas la digestion, mais la facilite. Chauffer les feuilles, comme indiqué au chapitre précédent, si, froides, elles sont mal supportées.

ECZEMA. — Il y en a tellement de formes, que l'on ne peut assurer que la feuille de chou soit efficace dans tous les cas. Commencer par des applications de courte durée (1 heure, environ) et continuer si elles sont bien supportées. Pour le traitement des eczémas secs, huiler préalablement la feuille qui est en contact avec l'épiderme ; ajouter une ou deux autres feuilles, non huilées. Avant d'appliquer la feuille de chou sur un eczéma suintant, bien l'essuyer après l'avoir écrasée au rouleau à pâtisserie.

Le chou contribue à la dépuration du sang et à la revitalisation des tissus.

ENTORSE. — Après avoir exposé l'endroit affecté sous un filet d'eau courante froide, pendant 20 à 30 minutes, appliquer 3 ou 4 épaisseurs de feuilles de chou cru, préalablement écrasées au rouleau à pâtisserie. Bien envelopper ainsi toute la partie enflée, violacée ou douloureuse ; recouvrir d'une couche de coton ou de plusieurs épaisseurs de tissu, afin de pouvoir bien bander sans comprimer

et sans mettre entrave à la circulation. Les pansements seront gardés la demi-journée, ou toute la nuit (pour celui du soir).

Les applications de feuilles de chou participent à l'élimination du liquide interstitiel et à la décongestion, facilitant ainsi la réfection des ligaments déchirés.

FOIE. — Aussi bien en cas de coliques hépatiques que de congestion du foie, les feuilles de chou seront d'un recours précieux en raison de leur action révulsive. Décongestionnant foie et vésicule biliaire, elles contribueront à la sédation de la douleur et à l'accélération des éliminations.

Etant donné leur peu de poids et d'encombrement, elles peuvent même être laissées en place pendant les activités, si celles-ci ne peuvent être interrompues.

En mettre 2 ou 3 épaisseurs dans la journée et 3 ou 4 pour la nuit (également pendant la journée, si le malade doit rester au repos). Les feuilles sont écrasées au rouleau à pâtisserie, puis exposées au-dessus d'une quelconque source de chaleur (il suffit de faire brûler une cuill. à soupe d'alcool, dans une soucoupe, et de présenter la feuille à chauffer, un peu au-dessus de la flamme). Appliquer les feuilles à même la peau, puis bander. Laisser en place 3 ou 4 heures, puis renouveler. L'application du soir peut être poursuivie toute la nuit, sans renouvellement.

Lorsque les fonctions hépatiques sont ralenties, autrement dit, que le foie est insuffisant, des applications de feuilles de chou contribuent au rétablissement de fonctions normales.

Ce traitement est facile à appliquer ; très doux, il convient merveilleusement aux enfants et aux bébés. On met les feuilles de chou, le soir, au coucher, même tout de suite après le repas. Recouvrir les 2 ou 3 épaisseurs de feuilles de chou cru, écrasées, avec un tissu assez moelleux pour permettre de tenir les feuilles bien appliquées à la peau, sous la bande qui les maintient, sans mettre entrave au libre jeu des muscles et organes.

Ces applications peuvent être poursuivies des semaines, voire des mois durant, avec quelques courtes interruptions, soit volontaires, soit dues aux circonstances.

FURONCLES. — Voir à « ABCES ».

GORGE (*Maux de*). — Des feuilles de chou, bien assouplies au rouleau à pâtisserie, appliquée sur la gorge, calmeront les douleurs provoquées par une angine et aideront à éliminer les éléments toxiques.

Dans tous les états congestifs de la gorge, l'enrouement, l'irritation ou l'inflammation, or retirera les plus grands bienfaits de ce traitement.

En raison de la fièvre locale qui ne manque pas de se manifester, les feuilles froides sont

très bien acceptées ; elles ne tardent d'ailleurs pas à se réchauffer. Si l'on peut les laisser en place 3 ou 4 heures, et même toute la nuit pour celles mises le soir, il est parfois nécessaire de les renouveler plus souvent en cas de sensation de vive chaleur locale.

Des badigeons du fond de gorge avec du jus de chou permettront une bonne désinfection. On peut aussi en faire des gargarismes, ou en respirer pour qu'il atteigne bien l'arrière-gorge. En cas d'ulcération, ce système donne les meilleurs résultats, le jus de chou favorisant la détersion et la cicatrisation.

GOUTTE. — Procéder comme il a été dit au chapitre des « *Douleurs rhumatismales* ». Si l'affection a son siège au pied *(podagre)*, envelopper chaque pied, orteils compris, sous trois épaisseurs de feuilles de chou cru ; ajouter un tissu assez épais pour permettre de bander sans comprimer.

HEMORROIDES. — Sur des hémorroïdes enflammées, des feuilles de chou fraîches, assez écrasées pour que le jus commence à sortir, apaisent la douleur et atténuent la gêne. Les maintenir en place avec une bande en T.

IMPETIGO. — Lotions de jus de chou cru.

INSOMNIE. — Le soir, au coucher, appliquer 3 ou 4 feuilles de chou cru, écrasées, à

la nuque, afin de dériver le sang qui encombre excessivement le reste de la tête.

L'insomnie pouvant avoir des causes diverses, il y a lieu de les rechercher et les traiter directement. C'est ainsi que les feuilles de chou pourront être appliquées sur le foie ou à tout autre endroit.

Quelquefois aussi, il est bon d'attirer le sang vers les extrémités inférieures en appliquant les feuilles de chou aux jambes.

JAMBES *(Maux de)*. — La plupart des affections et incommodités localisées aux jambes relèvent du traitement par la feuille de chou. Son action décongestionnante permet d'apporter une amélioration sensible lors de varices, phlébite, artérite. Si les jambes sont lourdes, enflées aux chevilles ; lorsque l'épiderme est rouge, violacé même, des applications de feuilles de chou seront toujours bienfaisantes.

Par ailleurs, il est indiqué comment traiter les ulcères variqueux ; leur traitement différant de celui des cas précités.

Quel que soit donc l'état des jambes, il est toujours utile de faire les applications de feuilles de chou, chaque fois qu'il se présente un fait anormal.

Préparer alors les feuilles de chou cru, en les écrasant soigneusement au rouleau à pâtisserie. En appliquer ainsi 2 ou 3 épaisseurs, le soir au coucher. Bien entourer la jambe et prévoir des applications bien plus étendues

que la région affectée. Recouvrir le tout avec du coton cardé ou un tissu assez épais pour permettre de maintenir, avec une bande élastique, les feuilles bien adhérentes, sans comprimer la jambe, ce qui mettrait entrave à la circulation.

Non seulement, ces feuilles vont permettre la décongestion de la jambe, mais activer la circulation, revitaliser les tissus et éliminer, par absorption, une grande partie des impuretés véhiculées dans les gros vaisseaux ou bloquant les plus petits capillaires.

Dans tous les cas, ces applications auront un effet salutaire, surtout si elles sont poursuivies avec assez de persévérance. Lorsque la peau est irritée, enflammée, il est possible de passer un peu d'huile d'olives sur la partie de la feuille en contact avec l'épiderme.

LUMBAGO. — Aussitôt que possible, faire des applications de feuilles de chou, écrasées et chauffées, sur toute la région lombaire. On peut exposer les feuilles au-dessus d'une quelconque source de chaleur ou les passer quelques secondes au four chaud. En mettre 3 ou 4 épaisseurs ; recouvrir d'un lainage épais et bander. Laisser en place 4 à 5 heures, ou toute la nuit pour l'application du soir.

Prolonger le traitement aussi longtemps que subsiste la moindre douleur ou gêne, afin de tonifier la musculature et éviter les récidives.

Non seulement est bienfaisante la douce action révulsive du chou, mais également celle de ses principes vivants ainsi que les radiations solaires qu'il restitue lors de l'application, à la condition d'être fraîchement cueilli.

MASQUE DE BEAUTE. — Les applications de feuilles, fraîchement cueillies et bien aplaties, jusqu'à expression du suc, revitalisent les tissus et absorbent les impuretés. Faire des compresses avec 3 épaisseurs de feuilles superposées et appliquer, soit sur le front, soit sur les joues, le menton, le cou ou tout autre endroit du visage ou du corps. Maintenir les compresses en place avec une bande élastique.

Quel que soit le temps dont on dispose, il est possible de faire ce traitement ; des applications d'une demi-heure contribuant à la régénération du derme. Tout moment est favorable ; que ce soit entre, avant, pendant ou après les repas, cela ne présente pas d'importance. Bien entendu, une prolongation des applications est recommandable. C'est ainsi que, laissées en place toute la nuit, les feuilles de chou seront mieux à même de déterger la peau ; d'en extraire les impuretés, de même que celles des tissus sous-jacents ; de rétablir la circulation dans les capillaires bloqués ; de restituer aux cellules les radiations solaires captées grâce à la chlorophylle.

Pour résorber des amas graisseux ou cellulitiques, redonner de la souplesse à l'épiderme et du tonus aux tissus flasques, activer la circulation périphérique... il suffit de s'exposer au soleil avec un minimum de vêtement, la tête à l'ombre de feuillage ou d'une toile tendue ; couvrir de feuilles de chou cru la partie intéressée. Mettre une seule épaisseur de feuilles vertes et rester ainsi une ou deux heures chaque jour. Il s'ensuit une transpiration locale abondante, au cours de laquelle sont éliminées de nombreuses et dangereuses impuretés.

Pour une cure d'amaigrissement général, il n'est que de traiter ainsi toute la surface du corps, en renouvelant les feuilles après chaque vague de sueur. Aussitôt retirées les feuilles, bien lotionner tout le corps à l'eau fraîche pour éviter le refroidissement qui succèderait à une évaporation rapide de la sueur.

Après ce bain de vapeur naturel, lotionner comme il vient d'être dit ; exposer de nouveau le corps au soleil, puis se recouvrir et s'asseoir à l'ombre pendant un bon moment avant de reprendre une quelconque activité.

METRITE. — Si le traitement spécifique de la métrite consiste surtout en applications de cataplasmes d'argile au bas-ventre, celles de feuilles de chou permettent parfois de parer au plus pressé, en contribuant à la sédation des douleurs et à la décongestion pelvienne.

D'autre part, en complément du traitement à l'argile, les applications de feuilles de chou sont d'autant plus secourables qu'il est possible de les poursuivre même pendant la période des règles, lorsque celles-ci sont accompagnées, précédées ou suivies de manifestations douloureuses.

Utiliser des feuilles crues, bien charnues, écrasées au rouleau à pâtisserie ou à la bouteille. En placer trois épaisseurs superposées sur tout le bas-ventre ; couvrir avec un lainage épais ; garder 3 ou 4 heures, ou toute la nuit pour les feuilles mises en place le soir, au coucher.

Ne pas mettre les feuilles trop froides, surtout au moment des règles ; préalablement à l'application, les laisser un moment sur un radiateur ou les exposer brièvement au-dessus d'une source de chaleur (fourneau ou réchaud à gaz, etc.).

MIGRAINE. — Sur la région douloureuse, appliquer deux ou trois épaisseurs de feuilles de chou cru, préalablement aplaties afin de ne pas être gênées par les nervures. Ne bander que si l'on doit poursuivre les occupations, sinon rester immobile, les feuilles étant seulement posées sur le front ou la partie affectée.

Parallèlement à ces applications locales, il sera sage d'en prévoir sur le foie ou le bas-

ventre, afin de stimuler les fonctions dont la déficience peut être à l'origine de la migraine.

NEVRALGIES ET SCIATIQUES. — Lorsque des nerfs sont le siège de manifestations inflammatoires douloureuses, l'application de feuilles de chou sur tout le trajet affecté atténue progressivement la douleur. En poursuivant le traitement avec assez de persévérance, on peut espérer un résultat appréciable.

Surtout ne pas chauffer les feuilles de chou ; contrairement à l'idée courante, la chaleur n'est d'aucun bénéfice pour le malade, seul le froid, ou tout au moins la fraîcheur, peut atténuer l'état congestif et apporter un apaisement durable.

Après avoir passé les feuilles au rouleau à pâtisserie, en appliquer trois épaisseurs sur l'endroit à traiter ; couvrir d'un tissu épais et bander. Ces parties n'étant pas toujours uniformes, il faut que les feuilles soient bien assouplies lors de leur écrasement ; éventuellement, les inciser afin de les rendre plus malléables encore.

Pour permettre une bonne action révulsive, il faut prolonger assez la durée de chaque application (de 4 heures à toute la journée ou toute la nuit). L'amélioration ne se manifestant parfois qu'après plusieurs applications, ne pas se décourager si le résultat ne survient pas aussi tôt qu'on l'espérait ; il faut

poursuivre les applications, car il y a toujours un bénéfice à en tirer.

OBESITE. — Voir « MASQUE DE BEAUTE ».

ŒDEME. — Il n'est pas question, bien entendu, de traiter les œdèmes avec des seules feuilles de chou. Le traitement local est secondaire ; ce qui fera disparaître l'œdème étant le traitement de fond dirigé vers la cause.

Les feuilles de chou peuvent d'ailleurs participer à cette médication générale, qu'on les applique sur le foie, les reins ou le cœur. Toutefois le principal intérêt de leur intervention réside dans ce qu'elles permettent de « parer au plus pressé » en absorbant, à travers les tissus, une partie du liquide interstitiel, là où son accumulation risque d'être un danger immédiat.

Appliquer trois épaisseurs de feuilles crues, bien écrasées et essuyées ; bander et laisser en place 2 ou 3 heures ; renouveler aussi souvent que la situation l'exige.

PEAU *(Maladies de)*. — Quel que soit le traitement suivi, on aura intérêt à le compléter avec des lotions de jus de chou cru et frais et des applications de feuilles fraîches, écrasées et assouplies au rouleau à pâtisserie.

L'action détersive du chou, complétée par celle de ses éléments vitalisants, activera l'élimination des parties nécrosées et la reconstitution du tissu sain.

Mettre les feuilles sur la région à traiter ; ajouter du coton pour que les feuilles en épousent bien les contours ; bander et laisser en place deux heures, ou plus si elles sont bien tolérées.

En cas de vives démangeaisons, il est possible de badigeonner d'huile d'olives la partie de la feuille en contact avec l'épiderme lésé.

PIQURES D'INSECTES. — Le plus rapidement possible, froisser dans la main une feuille de chou et frictionner ainsi la partie piquée, afin que le suc de chou pénètre dans la blessure (qu'il s'agisse de piqûres d'insectes ou de morsure d'un quelconque animal). Faire ensuite un pansement avec une feuille de chou fraîche. Au besoin, la découper en lanières et l'utiliser comme bande à pansement (pour un doigt, par exemple).

PLAIES. — Voir « BLESSURES » ou « ULCERES VARIQUEUX ».

PLEURITE. — La révulsion douce et continue de la feuille de chou libère bien la plèvre enflammée. Le liquide pouvant séjourner dans la région affectée est attiré par la feuille de chou qui en sera d'ailleurs imprégnée après 2 ou 3 heures d'application.

On peut chauffer les feuilles, préalablement à leur application, mais ce n'est pas indispensable ; il suffit généralement de les aplatir et de les mettre sur 3 ou 4 épaisseurs cou-

vrant bien toute la région affectée, la débordant même.

En maintenant le malade au lit, bien couvert, avec des bouillottes aux pieds et sur les côtés, il est possible de provoquer une transpiration salutaire. Retirer alors les feuilles de chou et lotionner tout le corps à l'eau fraîche.

La période critique passée, il sera bon de poursuivre les applications, chaque soir (garder pendant la nuit), jusqu'à disparition totale de toute gêne, afin d'éviter les séquelles rhumatismales faisant suite, très souvent, aux pleurites.

PROSTATE. — Les affections de la prostate peuvent être justifiables des applications de feuilles de chou, venant appuyer le traitement de fond. Ces feuilles, devant épouser des méandres, devront être bien assouplies lors de l'écrasement au rouleau à pâtisserie. On en appliquera trois épaisseurs, un soir au bas-ventre, un soir au périnée (entre-jambes), en ajustant bien, avec une bande en T. Laisser en place toute la nuit. Renouveler les applications, toujours en alternant, pendant la journée, si la situation l'impose.

PRURIT. — Voir à « PEAU ».

REGLES TROUBLEES. — Suivre les indications données pour la « METRITE ».

REINS (*Maux de*). — Ceux-ci peuvent être

de diverses origines mais, dans tous les cas, les applications de feuilles de chou seront un appoint précieux au traitement de base.

Le plus généralement, on mettra les feuilles non chauffées ; pourtant, lors de lumbago, des feuilles chaudes peuvent se montrer actives plus rapidement.

Dans les coliques néphrétiques, la rétention d'urine, la lithiase, les ptoses, les inflammations diverses pouvant affecter les reins, faire des applications de trois épaisseurs de feuilles de chou cru, écrasées. Couvrir d'un lainage épais, débordant l'endroit traité, et maintenir en place avec une bande souple. Garder 4 heures environ, ou toute la nuit, pour les applications du soir.

RHUMATISME. — Voir à « DOULEURS RHUMATISMALES ».

RHUME. — Voir à « ASTHME ».

SALPINGITE. — Voir à « METRITE ».

SCIATIQUE. — Voir à « NEVRITES ».

SINUSITE. — Des feuilles de chou appliquées sur le front ou sur les sinus maxillaires, calmeront les douleurs et mettront entrave au processus infectieux, surtout si l'on introduit, matin et soir, une demi-cuiller à café de jus de chou, fraîchement exprimé, dans chaque narine.

Ecraser les feuilles et bien les assouplir au rouleau à pâtisserie ; en appliquer trois épaisseurs ; ajouter une boule de coton, si l'application est sur les maxillaires, afin que le pansement épouse bien la forme de l'endroit traité ; bander et laisser en place quelques heures.

TENSION ARTERIELLE. — Les feuilles de chou ne font pas spécifiquement « baisser » la tension, mais en atténuent les dangers. Non seulement, on peut faire une douce révulsion aux mollets en y appliquant trois épaisseurs de feuilles crues à garder toute la nuit, mais on accélère les mictions avec le même système appliqué aux reins, et on opère une action de dérivation avec des applications à la nuque.

Préalablement écrasées et « brisées », les feuilles seront maintenues en place, avec une bande souple, pendant 2 ou 3 heures. Les applications du soir peuvent être laissées toute la nuit.

TETE *(Maux de)*. — Parallèlement au traitement de base des causes de douleurs, les applications de feuilles de chou permettront de poursuivre ce traitement dans les meilleures conditions. L'action sédative de la feuille de chou justifie des applications légères sur le front, alors qu'une douce révul-

sion sera menée à la nuque, avec une application plus importante.

Mettre donc une ou deux épaisseurs de feuilles crues, écrasées, sur le front, et 3 ou 4 à la nuque. Bander tout ensemble et laisser en place quelques heures (ou toute la nuit).

Il est généralement bien indiqué de traiter le foie, en même temps et selon le même procédé.

TOUX. — Voir à « ASTHME ».

ULCERES VARIQUEUX. — Très actif topique épithéliogène, le chou est un remède de choix pour toutes les sortes d'ulcères et plaies atones. Quelle que soit l'importance de l'ulcère, son étendue ou sa profondeur, qu'il soit purulent ou sanguinolent, les applications prolongées de feuilles de chou doivent aboutir à leur résolution et à la reconstitution des tissus. De très nombreuses observations en apportent la confirmation. Nous avons ainsi constaté la guérison d'ulcères s'étendant de la malléole interne du pied, jusqu'au genou. Ce ne sont d'ailleurs pas les ulcères les plus étendus qui sont les plus douloureux ; des ulcères du format d'une grosse lentille sont parfois les plus longs à guérir, tout en étant à la source de souffrance très vive.

Dans la plupart des cas, il suffit de laver soigneusement et de bien essuyer les feuilles de chou destinées au traitement, mais si leur

provenance est douteuse, une bonne précaution sera de les nettoyer une seconde fois, avec un linge ou un tampon de coton bien imprégné de jus de citron. Pour pousser les précautions à l'extrême, on peut faire tremper préalablement les feuilles, pendant quelques heures, dans un mélange, à parties égales, d'eau et de jus de citron.

Bien entendu, la grosse côte sera soigneusement retirée et la feuille bien écrasée et assouplie sous le rouleau à pâtisserie ou une bouteille. On utilise aussi bien le chou rouge que le vert, mais on discernera rapidement lequel convient plus particulièrement ; question d'affinité, impossible à déterminer par avance.

La région ulcérée est généralement très sensible, et les feuilles de chou parfois assez rigides. Si l'écrasement ne suffit pas à atténuer suffisamment les aspérités formées par les nervures de la feuille et à rendre celle-ci assez souple pour épouser la forme de la partie traitée, il faut alors assouplir les feuilles en les plongeant rapidement dans l'eau bouillante. Entrer et sortir, cela suffit. Attendre un court instant, que la feuille soit refroidie et séchée.

Appliquer donc les feuilles de chou, tout autour de la jambe, en couvrant une surface bien plus étendue que l'ulcère, car il s'agit de déterger toute la région et d'éliminer les toxines accumulées là, s'opposant à la fer-

meture de la plaie. Mettre les feuilles sur 2 ou 3 épaisseurs, ajouter du coton pour qu'elles adhèrent bien et que l'on puisse bander sans comprimer. Les pansements sont laissés en place 3 à 4 heures. Les personnes qui travaillent au dehors peuvent en mettre un le matin, le renouveler vers midi, puis en mettre un autre, le soir au coucher, pour conserver la nuit. Entre les pansements, nettoyer la jambe avec de l'eau citronnée ou salée.

La feuille de chou attire tous les corps morbides, notamment les cellules mortes bordant la plaie ; il s'ensuit alors un agrandissement provisoire de l'ulcère, dont il n'y a pas à se soucier, étant donné qu'il prélude à la réfection.

Il est possible que les feuilles de chou, en raison de la puissante action qu'elles entreprennent, ne soient pas toujours bien supportées et provoquent ou accentuent, au début, d'assez vives douleurs. Pour éviter que celles-ci ne mettent entrave au sommeil, on interrompra alors l'application du soir et on la remplacera par une compresse trempée dans une décoction de feuilles de buis (20 gr. dans 1/2 litre d'eau ; bouillir 1/4 d'heure).

Après cicatrisation de l'ulcère, poursuivre encore les applications de feuilles de chou, afin de prévenir toute récidive.

VARICES. — Voir à « JAMBES ».

VERS. — Le jus de chou est vermicide ; en prendre 1/2 verre chaque matin, à jeun. Compléter le traitement par des applications de feuilles fraîches sur le bas-ventre, le soir, au coucher. Garder toute la nuit.

VERTIGES. — Voir à « TENSION ARTERIELLE ».

VESICULE BILIAIRE. — Suivre les indications données pour le *Foie*.

VESSIE. — Toutes les affections de la vessie sont bien entravées par les applications de feuilles de chou au bas-ventre. Mettre trois épaisseurs de feuilles fraîches, écrasées, et maintenir en place avec une bande souple. En cas de crise aigüe, faire plusieurs applications ; sinon en faire une seule, le soir au coucher, pour toute la nuit.

YEUX. — Si les yeux sont irrités, larmoyants, rouges, collés le matin, y introduire quelques gouttes de jus de chou, fraîchement exprimé, le soir, au coucher. Compléter par des applications de feuilles de chou cru, sur le front. En mettre, chaque soir, deux ou trois épaisseurs, garder la nuit.

ZONA. — Des applications de feuilles de chou fraîches, écrasées, atténuent sensiblement les douleurs ou les démangeaisons du zona. En superposer plusieurs, sur toute l'étendue affectée ; renouveler 3 ou 4 fois par 24 heures.

LE CHOU ET L'ARGILE

Ce sont deux remèdes naturels, dont les propriétés communes se complètent admirablement. Tout traitement, amorcé avec le chou, peut être terminé « en profondeur » par des applications d'argile.

Des dizaines de milliers de personnes se soignent maintenant avec l'argile et nous nous efforçons qu'elles connaissent également les possibilités offertes par le chou. A ceux qui ont expérimenté avec bonheur le chou, nous conseillons de ne pas négliger l'argile. A leur intention, voici comment procéder pour l'utiliser.

L'argile préalablement séchée (au soleil ou dans un endroit chaud et aéré), puis concassée, sera mise telle quelle dans un récipient (de terre cuite, de bois, en émail, en verre, mais jamais en métal nu ou en matière plastique) ; la couvrir d'eau froide non bouillie et laisser reposer quelques heures.

Au contact de l'eau, l'argile se désagrège et forme une bouillie qui doit avoir la consistance d'un mortier assez compact. Si ce mortier est trop clair, ajouter un peu d'argile en poudre pour l'épaissir.

Sur une serviette ou un morceau de forte

toile étaler une couche uniforme de un à deux cms d'argile, au moyen d'une spatule en bois.

Appliquer l'argile en contact direct avec la peau ou la plaie et laisser en place de une à trois heures, selon le cas. Ne mettre une mousseline intercalaire qu'en cas de nécessité (endroit velu, etc.).

Après chaque application laver l'emplacement avec de l'eau fraîche ou tiède, non bouillie, mais salée ou citronnée s'il s'agit d'une plaie.

L'argile ne sert qu'une fois, la jeter après usage.

Généralement, l'argile s'applique froide, mais si elle n'est pas supportée ainsi ou si elle est destinée à un malade affaibli il est bon de la tiédir et même bien la chauffer au bain-marie. Poser le récipient d'argile en pâte dans une bassine contenant de l'eau et mettre le tout à chauffer.

Sur un endroit congestionné, fiévreux ou renfermant du pus (abcès, furoncle, etc.), le cataplasme (froid) ne sera pas laisser plus d'une heures à une heure et demie. Autrement on peut le garder 2 à 4 heures (et même toute la nuit). L'argile indique d'elle-même si l'application peut être prolongée ou non. Tant qu'elle ne détermine pas une sensation de

chaleur excessive, d'énervement ou de refroidissement interne on peut la laisser en place.

En appliquer un ou deux cataplasmes par jour, sauf sur les régions enflammées où il est utile qu'ils se succèdent.

Pour boire, l'argile doit être préparée quelques heures à l'avance.

En principe, on met une cuill. à café d'argile en poudre dans un verre d'eau, le soir. Le lendemain matin ou avant un repas, remuer et boire le tout. Au début on laissera le dépôt au fond.

Les deux premiers mois on la prend 3 semaines par mois, ensuite une semaine sur deux.

En cesser l'usage si elle constipe.

Chaque fois que cela est possible, exposer l'argile à l'air et au soleil.

POUR TERMINER

Il est évident que nous ne pouvons prévoir toutes les circonstances justifiant l'intervention du chou ; il suffit de comprendre le mécanisme de son action, à travers toutes les possibilités présentées, pour transposer et déterminer soi-même, selon le cas, la conduite à tenir.

Souvent, les feuilles de chou dégagent une assez mauvaise odeur, après utilisation. Cela indique une absorption, à travers les tissus, de certaines impuretés et toxines. Par contre, on remarquera une cicatrisation accélérée des plaies sur lesquelles aura été appliqué le chou, preuve évidente de ses capacités de rénovation cellulaire.

Toutefois, on ne saurait faire du chou une panacée, au seul recours de laquelle on devrait la guérison de toute maladie. Il faut remettre les choses à leur place et le chou à la sienne qui est assez importante, sans qu'il soit nécessaire d'en rajouter. Pour guérir, il faut tout d'abord reconnaître la cause du mal et l'éliminer ; rechercher quelles ont pu être les erreurs commises et y remédier. Le plus souvent, ces erreurs sont surtout d'ordre

alimentaire. On conviendra aisément que l'organisme ne peut fonctionner normalement qu'avec une alimentation normale.

Nous n'avons pas l'intention de répéter ce qui a été largement traité dans d'autres ouvrages (« Vivre Sain », etc.), mais il est possible de présenter un tableau succinct des règles d'une alimentation naturelle.

CE QU'IL FAUT EVITER

Certains aliments sont particulièrement contraires à la santé. Voici, en général, ce qu'il y a lieu d'éviter si l'on désire mener une vie normale, exempte de maladies.

TOUTE VIANDE, qu'elle soit de boucherie, de charcuterie ou de triperie ; également la volaille, le lapin, le poisson, les crustacés, etc. Tout aliment carné est l'ennemi de l'intestin, met entrave à son bon fonctionnement, en raison de l'absence de cellulose, et en corrompt le milieu avec ses dangereuses toxines.

TOUTES LES GRAISSES ANIMALES : saindoux, margarines, etc. ; également le beurre cuit, surtout le « beurre noir ». Les graisses animales sont chargées de substances de désassimilation qui entretiennent de véritables putréfactions intestinales. Le foie s'épuise à secréter les sucs nécessaires à leur transformation et à la neutralisation de leurs poisons.

LES BOUILLONS DE VIANDE, aux extraits de viande. Qu'ils soient obtenus directement à partir de la viande — ce qui est rare — ou en association avec des produits chimiques ou de synthèse (corne dissoute dans l'acide

sulfurique, glutamate de sodium, etc.), ils sont aussi nocifs les uns que les autres, surmènent le foie et échauffent les intestins.

TOUTES LES CONSERVES et aliments cuits dans les marmites autoclaves. Ces aliments sont dévitalisés et ne contiennent plus les ferments nécessaires à leur utilisation.

LE PAIN BLANC qui, avec l'amidon qui le compose dans la presque totalité, est juste bon à produire des fermentations si la flore intestinale n'en assure pas convenablement la phase terminale de la digestion. Privé de la totalité du son, du germe et du peu de gluten que contient le blé de nos jours, le pain blanc est dévitalisant et son pouvoir nutritif est à peu près nul.

Toutes les préparations à base de farine blanche : pâtes blanches, biscottes, etc. Le riz glacé. La pâtisserie faite avec de la farine blanche, du sucre blanc, de la margarine ou du beurre cuit, des levures chimiques, parfois des colorants ou parfums chimiques, est à éliminer de l'alimentation habituelle. De même la confiserie, le sucre blanc, les bonbons et sucreries, les confitures.

Les légumes déshydratés et tous les fruits séchés ou mûris artificiellement sont à éviter. On se gardera également d'utiliser les légumes secs non garantis de l'année, le lait liquide (ex. : café au lait), le poivre qui

irrite les muqueuses, le sel raffiné, privé de certaines substances utiles (magnésium, surtout).

Il importe aussi de s'abstenir radicalement de TOUTE BOISSON ALCOOLISEE OU EXCITANTE (liqueurs, apéritifs, vin, cidre, bière, etc.) ; de vinaigre, café, thé, chocolat.

ALIMENTS FAVORABLES A LA SANTE. — Tous les fruits de saison, doux ou acides. Tous les fruits secs : amandes, noisettes, noix, cacahuètes, figues, dattes, raisins, bananes séchées, pruneaux, abricots, etc. Toutes les céréales : blé complet, orge mondé, riz complet, seigle, avoine, maïs. Le pain complet. Les bouillies, galettes et gâteaux de blé complet ou de sarrasin. Le blé germé. Le pain de seigle rassis. Le sarrasin en grain (kasha). Les marrons et châtaignes. Les olives noires. Tous les légumes crus ou cuits, les soupes, potages, bouillons de légumes ou aux céréales. Toutes les salades vertes. Toutes les huiles végétales obtenues par simple pression à froid (huile d'olive de préférence). Les aromates (persil, cerfeuil, ail, oignon, thym, laurier, estragon, romarin, sauge, noix muscade, cumin, safran, ciboule, ciboulette, vanille, girofle, échalote, etc.). Le miel. Le sel marin. Comme boisson : eau citronnée.

Certains aliments favorables, utilisés en quantités modérées ; ce sont : L'endive et les

salades peu colorées. Les pois et haricots en grains frais. Le soya. Les pâtes complètes, la semoule de blé, le couscous, le tapioca. Le beurre frais cru (en tartine ou ajouté au moment de servir). Le sucre de canne non raffiné. Les biscottes complètes. Les yoghourts ou yaourts, le lait caillé. Le fromage. Les pâtisseries de ménage (biscuits, tartes, clafoutis, sablés, pain d'épices, etc.). Les compotes. Les œufs frais. Les légumes secs de l'année (pois, lentilles, haricots). La mayonnaise.

SOUHAIT TERMINAL

Avant de prendre congé, nous formons le souhait que les résultats obtenus, grâce à l'intervention de la feuille de chou ou de toute méthode naturelle, soient portés à notre connaissance et à celle du plus grand nombre. Ce qu'il nous a été donné de connaître doit être retransmis.

TABLE DES MATIERES

Préambule 3

Introduction 7

Ce que l'on sait du chou 11

Le Chou et la Chlorophylle 15

Propriétés curatives et nutritives du chou .. 19

Diverses utilisations du chou par voie interne 23

La Choucroute 25

Le Chou en usage externe 27

Préparation des feuilles de chou 29

Traitements en exemple 33

- Abcès, Furoncles 33
- Acné 33
- Artérite 34
- Asthme, Bronchite 34
- Blessures 34
- Brûlures 35
- Cœur 36

Colites 36
Congestion cérébrale et insolation 37
Coqueluche 37
Dartres 38
Diarrhée et Dysenterie 38
Douleurs musculaires, rhumatismales, névralgiques 38
Douleurs d'estomac ou d'intestin.. 38
Eczéma 39
Entorse 39
Foie 40
Furoncles 41
Gorge (maux de) 41
Goutte 42
Hémorroïdes 42
Impétigo 42
Insomnie 42
Jambes (maux de) 43
Lumbago 44
Masque de beauté 45
Métrite 46
Migraine 47
Névralgies et Sciatiques 48
Obésité 49

Œdème 49
Peau (maladie de) 49
Piqûres d'insectes 50
Plaies 50
Pleurite 50
Prostate 51
Prurit 51
Règles troublées 51
Reins (maux de) 51
Rhumatisme 52
Rhume 52
Salpingite 52
Sciatique 52
Sinusite 52
Tension artérielle 53
Tête (maux de) 53
Toux 54
Ulcères variqueux 54
Varices 56
Vers 56
Vertiges 57
Vésicule biliaire 57
Vessie 57

Yeux 57
Zona 57
Le Chou et l'Argile 59
Pour terminer 63
Ce qu'il faut éviter 65
Aliments favorables à la santé 67
Souhait terminal 69

OUVRAGES DU MEME AUTEUR

VIVRE SAIN

— Le problème de l'**alimentation naturelle** et de la **vie saine**, étudié à la lumière de la science et de l'expérience.
Le traité théorique et pratique : 690 fr. ; franco : 780 fr.

GUERIR ET RAJEUNIR

— Tous les facteurs curatifs naturels.
Comment reconnaître les signes de la santé et de la maladie.
Le Traité complet de médecine naturelle, fort volume de 340 pages : 750 fr. ; franco : 840.

L'ARGILE QUI GUERIT

— Argile - Limon - Boues - Sable - Sel marin. Leur puissance curative.
— Petit mémento de médecine familiale avec de nombreux exemples prévis et cas de guérisons. Volume format pratique : 330 fr. ; franco : 390 fr.

LA CURE VEGETALE

Tome I : Tous les fruits et légumes pour se guérir.
Volume de 136 pages: 480 fr.; franco: 540 fr.
Tome II : Toutes les plantes pour se guérir.
Un volume de 116 pages : 390 fr. ; franco : 450 fr.

CHOLESTEROL ET ARTERIOSCLEROSE

— Le danger qui monte. - Comment l'éviter ou y remédier. - Causes et remèdes.
Une plaquette : 150 fr. ; franco : 175 fr.

LE FOIE, CE MECONNU

— Relations entre différents troubles, lésions ou autres anomalies et les perturbations des fonctions hépatiques. Marche à suivre pour rétablir des fonctions normales.
Ce traité de Naturopathie : 360 fr. ; franco : 405 fr.

LES 4 MERVEILLES

— Vertus nutritives et curatives du **Citron**, de la **Carotte**, de l'**Ail**, du **Thym.**
Une plaquette : 150 fr. ; franco : 175 fr.

LA CONSTIPATION VAINCUE

— Ses causes - Ses remèdes naturels.
Son ouvrage utile : 195 fr. ; franco : 240 fr.

TRAITEMENTS NATURELS D'URGENCE

— Remèdes naturels à appliquer immédiatement dans tout incident de santé (brûlure, entorse, grippe, lumbago, fièvre, diarrhée, bronchite, coryza, abcès, etc...).
Un ouvrage précieux: 180 fr.; franco: 225 fr.

LE MIEL

— Valeur curative et nutritive.
Une brochure : 75 fr. ; franco : 100 fr.

SANTE DES YEUX

— Principaux troubles de la vue ; maladies des yeux les plus fréquentes.
— Traitement par les moyens naturels, y compris la gymnastique oculaire.
Ce traité de rééducation visuelle : 300 fr. ; franco : 345 fr.

ESPOIR POUR LES ARTHRITIQUES ET RHUMATISANTS

— Les principales manifestations ; description et traitement.
— L'Obésité et la Cellulite.
Avec l'histoire d'une guérison : 270 fr. ; franco : 315 fr.

MANGER DES CEREALES

— Pourquoi et comment. Les diverses céréales. Leurs propriétés. Comment les préparer.
En préparation.

Imprimerie S.N.I.E., 32, rue de Ménilmontant, Paris-20e

PRIX : 210 frs